

## 11.ヒップアップ＆ストレッチで整える美尻 自宅でできる簡単リセットセルフケア

### 1. 準備

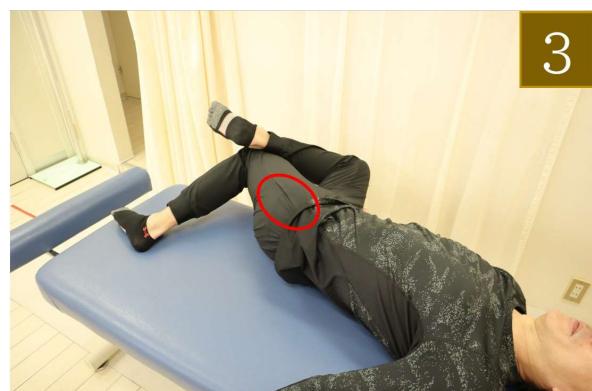
ヨガマットを敷き、床で行います。



2

### 2. 基本ポーズ

仰向けになり、片足を90度に曲げます。その上にもう片方の足を膝に乗せます。



3

### 3. 筋肉を確認

膝を乗せた足側のもの外側(大腿筋膜張筋)を触ります。固く盛り上がっている場合、それが改善すべきポイントです。



4

### 4. ストレッチ

90度に曲げた足を内側へ倒します。この時、肩が床から浮かないように注意してください。倒した位置で筋肉が平らになるのを感じながらキープします。

### 5. ストレッチの種類

- 静的ストレッチ(静态ストレッチ): 46秒以内のキープ。

- 動的ストレッチ(动态ストレッチ): 倒した足を揺らしながら筋肉を伸縮させる。

### 6. 順番

硬い方の脚⇒柔らかい方⇒再び硬い方、と交互に行います。